«Чебоксарская НОШ для обучающихся с ОВЗ № 2» МО и МП ЧР

Мастер - класс

**Новые подходы к оздоровлению детей**

**в развивающей педагогике**

Подготовила: Алексеева Р.С.

учитель физической культуры

Чебоксары 2020г.

**Подходы к оздоровлению детей в развивающей педагогике**

На современном этапе развития возникла необходимость радикального изменения сложившихся способов построения взаимодействий взрослых и детей в ДОУ в соответствии с приоритетами целостного психосоматического развития ребёнка.

Я хочу вас познакомить с новыми подходами к оздоровлению детей, социальной технологией «Здоровый дошкольник» Юрия Филипповича Змановского и «Развивающей педагогикой оздоровления» Влади́мира То́виевичаКудрявцева

Ю.Ф.Змановский в понятии *здоровый ребёнок*включал, помимо физиологических характеристик, психологические, такие, как жизнерадостность, активность, любознательность, высокий уровень умственного развития, отражающие не только эффекты, но и условия успешного оздоровления.

В.Т. Кудрявцев и его коллега Борис Егоров разработали программу «Развивающая педагогика оздоровления», в которой отражены две линии оздоровительно-развивающей работы:

•​ Приобщение к физической культуре

•​ Развивающие формы оздоровительной работы.

Авторы исходят из представлений о ребенке как целостном духовно-телестном организме - преобразователе природно - социально-экологических связей. Эффект оздоровительный достигается воспитанием у ребенка способности осмысленно регулировать эти связи через особые формы двигательно-игровой деятельности.

Новым звеном такой работы становится проектирование условий развития двигательного творчества детей.

При этом активно используются нетрадиционные формы оздоровления:

•​ Игры, драматизации с медитативной и релаксационной ориентацией;

•​ Дыхательной гимнастики,

•​  Звуковой гимнастики;

•​ Гимнастики для глаз, лица, осанки, плоскостопия;

•​ Точечного массажа;

•​ Элементов йоги.

Применение нетрадиционных методов оздоровления эффективно в том случае, если влияние на организм ребенка носит опосредованный характер (протекает в форме развития детского воображения).

По мере этого дети творчески овладевают необходимыми навыками само и взаимопомощи, а затем в доступных пределах начинают самостоятельно, без помощи взрослого корректировать собственное психосоматическое состояние (там, где нужно). У детей возникает осмысленное переживание ценности здорового тела и здорового духа (своего и чужого), доброе уважительное отношение к ним.

Например: имитируя позу «кошечки», ребенок естественно преображается в движении-динамике, а не в статике.

Не надо ему объяснять, как расслабить те или иные мышцы. Его образная память воспроизводит яркие кошачьи черты. Они преломляются сквозь призму детского воображения, и вот уже ребенок пластично выгибает спину, урчит, ползает на коленках. В этот момент включаются все биоактивные точки и зоны, расположенные на коленях, локтях и пальцах.

Другой пример: в психогимнастике, когда дети вызывают у себя различные ощущения типа «холодно-тепло»

-при посредстве собственного воображения овладевают навыками произвольной терморегуляции организма. Например: воспитатель указывающий на заболевшего ребенка обращается к детям: Ребята, а где же у нас горчичники? Давайте поможем! Дети, желающие помочь, прикладывают ладошки к больным местам. Эти живые горчичники начинают прогревать намного эффективнее, чем настоящие- проявляется эффект эмоциональной отдачи.

Внедрение развивающей педагогики оздоровления позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребёнка к условиям дошкольного учреждения.

-Какие черты характеризируют педагогику оздоровления? Давайте проработаем их совместно.

1. Индивидуально-дифференцированный подход является ключевым, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми.
2. В центре лежат представления о здоровом ребёнке, понимаемом как идеальный эталон и практически достижимая норма детского развития.
3. Здоровый ребёнок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Основанием единого телесного и духовного в жизни ребёнка является совместная творческая деятельность педагога и детей, протекающая в форме живого, эмоционального контакта. Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.
4. Применение медицинских и психолого – педагогических методов.

Педагогу необходимо в работе с детьми руководствоваться принципами оздоровительно – развивающей педагогики.

Что подразумевается под принципами оздоровительно – развивающей педагогики?

1. Развитие творческого воображения – необходимое внутреннее условие при построении и проведении оздоровительной работы с детьми. Недостаток существующих медико – педагогических практик и состоит в попытках получения непосредственного оздоровительного эффекта.
2. Формирование осмысленной моторики. В развивающей педагогике оздоровления следует придерживаться принципа «осмысления», то есть вначале нобходимо наблюдение за позой различных животных, людей, как «выразительной характеристикой» положения тела в пространстве. Это способствует освоению нужной позы, воспитанию здоровой осанки. Эффект развития осмысленной моторики может быть усилен, если ребёнок вступает в своеобразный диалог с органами собственного тела как самостоятельно действующими «лицами». Упражнения помогут ребёнку научить слушать свои органы, любить их, а они помогут ему стать здоровым, ощущать здоровье, не как словесную декларацию, а как изнутри осмысленную жизненную норму.
3. Создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности. Этот принцип реализуется благодаря многофункциональности развивающих форм оздоровительной работы. На занятиях педагог должен научиться вводить методы творческой оздоровительной работы: включать элементы массажа рук, называя это «лепкой скульптуры». Уверенность в том, что ребёнок сам творит нечто новое, «лепит» своё тело, способствует развитию у ребёнка чувства любви к своему телу, внимательного и бережного отношения к нему.
4. Формирование у детей способности к содействию и переживанию.

**Практическая часть к форме КТД (коллективного творческого дела).**

-Коллеги предлагаю вам немного отдохнуть и выполнить со мной оздоровительную гимнастику.

1. Стоя прямо, выпрямив спину, сведя лопатки вместе, повторяем: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!».
2. Попеременно, кладя ладони рук на лоб, произносим: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача.
3. Потирая ладонь о ладонь, повторяем: «Я приманиваю удачу, с каждым днём становлюсь всё богаче, богаче!
4. Встав на цыпочки, подняв руки над головой и сомкнув их в кольцо, произносим: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего!».
5. Вращая руками сжав кулаки, говорим: «На пути у меня нет преграды, получается всё так как надо!».
6. Делая наклоны туловища в стороны, произносим: «покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут и я помогу!»
7. Делая наклоны туловищем вперед и назад, говорим: «Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен – и я прекрасна!».
8. **Упражнение 1.«Кнопки мозга».** Можно выполнять стоя, сидя или лежа.

*Способствует профилактике дислексии и общему психофизическому развитию. Улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого чтения.*

Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены. Положите одну руку ладошкой на пупок. Вторую руку разместите под ключицами (слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся ямочки). .Массируйте «ямочки» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Рука на пупке остается неподвижной. Поменяйте руки и повторите упражнение.

1. **Упражнение 2.«Перекрестные шаги».** Можно выполнять стоя, сидя или лежа.

*Способствует развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными усвоение новой информации.*

Шагаем на месте. При этом локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Локтем правой руки тянемся к колену левой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Повторить 4–8 раз.

Желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота.

1. **Упражнение** **3**. «**Ленивые восьмерки**». Можно выполнять стоя или сидя.

*Улучшает работу глазных мышц, укрепляет связь «рука–глаз», стимулирует желание фантазировать и активно творить. Улучшает учебные навыки чтения, письма, слушания, усвоения информации. Интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела, улучшению ориентации в пространстве.*

Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку. Ее центр проходит на уровне переносицы.

Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте.

Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх.

Рисуйте рукой в воздухе восьмерку, лежащую на боку: от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить 3 раза каждой рукой.

Соедините руки в замок, большие пальцы перекрестите. Снова рисуйте ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить 3 раза.

1. **Упражнение 4.** «**Сова**»

*Помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение, возникшее при длительном напряжении в статичной позе, например при длительном письме. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи.*

Правой рукой захватите левую надостную мышцу (между шеей и плечом).

Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинайте движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. Все движения выполняются синхронно! 3 раза.

Поменяйте руки и все повторите.

1. **Упражнение 5**.«**Думательный колпак**» Можно выполнять стоя, сидя и лежа.

*Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.*

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с задней стороны уха, а остальные пальцы – спереди. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите 4 раза.

1. **Упражнение 6. «Крюки».** *Оказывает влияние на сбалансированную работу моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга, способствуют усилению межполушарной интеграции, улучшают координацию тонкой моторики и формальное причинно-следственное мышление.*

Скрестить ноги.

Скрестить выпрямленные вперед руки ладонями друг к другу. Соедините пальцы в замок.

Вывернуть соединенные в замок руки к груди.

Положение головы прямое, взгляд устремлен вверх.

Фиксировать положение головы, рук и глаз под счет ведущего до 20

Ведущий:

Каждая команда представляет название команды по тематике педсовета. Выбирается жюри.

Командам дается задание.

1. Задание «Разминка»

Вопросы:

- Передвижение себя самого? (ходьба)

- Пешком ходить – долго….? (идти, жить, ждать)

- Трус не играет в…? (волейбол, хоккей, бадминтон)

- Максимально допустимая продолжительность непосредственно образовательной деятельности в старшей группе (30 минут)

- Наука о правилах лечения травами (фитотерапия)

- Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья? (чистота)

- Как называется наука о здоровье? (валеология)

- «Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон - ..., биатлон -…». Продолжите логическую цепочку. (волан)

2. Задание «Эрудиты»

На столах лежат наборы слов, из которых нужно собрать пословицы о здоровье.

Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.

Здоровье растеряешь — ничем не наверстаешь.

Здоровье — самое лучшее достояние человека.

Кто много ходит, тот долго живёт

3. Задание «Творческое»

Необходимо продолжить фразу «Путь к здоровью – это ….»(зож, правильное питание, спорт, систематическая двигательная деятельность, отсутствие стрессов и т.д)

4. Задание «Загадки»

Для 1 команды:

- Разгрызёшь стальные трубы,  
Если часто чистишь ... ЗУБЫ  
- Я беру гантели смело -  
Тренирую мыщцы ... ТЕЛА  
- Подружилась с физкультурой -  
И горжусь теперь ФИГУРОЙ  
- Стать сильнее захотели?

Поднимайте все ... ГАНТЕЛИ

Для 2 команды:

- Спала чтоб температура  
Вот вам жидкая ... МИКСТУРА  
- Не везёт сегодня Светке -  
Врач дал горькие ... ТАБЛЕТКИ  
- Повезло сегодня Юле  
Врач дал сладкие ... ПИЛЮЛИ  
- Сок, таблеток всех полезней,  
Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!

Для 1 команды:

- С детства людям всем твердят:  
Никотин - смертельный ... ЯД  
- Хоть ранку щиплет он и жжёт  
Лечит отлично - рыжий ...ЙОД

Для 2 команды:

- Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ  
- Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с .... МЫЛОМ

Сбережение и развитие здоровья детей необходимое условие развивающегося образования. Наша **главная задача**- помочь ребенку выработать разумное отношение к своему организму, выбрать стиль поведения не наносящий ущерба физическому и психическому здоровью.